Chama de agenda cronograma

= A direção certa é sempre para frente!

data 14 01 24
X

(A) - Professora: Tassya de Paula

MO2: Refina objetivos e traça um plano

AO1 Como superar a insegurança e ter o progresso como motivação

- Ação é o início de tudo;
- Atitudes são fundamentais para uma jornada de sucesso;
- Entender como: Agir, Planejar, Pensar } Estratégias

= Você tem que agir como se fosse possível transformar radicalmente o mundo. E você tem que fazer isso o tempo todo.

- Oportunidades disfarçadas de problemas;

"Sorte é estar pronto quando a oportunidade vem."

Potencial

↳ Potência: usar sua energia e seu tempo para ter resultados melhores

Passos: 1. Clareza: entender situação atual ou problema a ser enfrentado
2. Decisão: escolha por fazer a mudança;
3. Potencial: identificar pontos fortes
4. Identificação da oportunidade: atento a novas oportunidades;
5. Potência: como direcionar o potencial.

= Sistematizar processos;
- Conduzir positivamente a equipe;
- Aproveitar as oportunidades;

Framework: Matriz de decisão
Sempre que precisar fazer uma escolha.

FERRAMENTA 5A:

01. Atento: atenção às situações que podem se transformar em oportunidades;
02. Arrisque-se: aceite as oportunidades que surgirem; (tente)
03. Ativo: oportunidades aparecem conforme você se movimenta;
04. Amizades: Networking. Compartilhar potencial;
05. Aguarde: revise suas ações, reforce sua rede de contato e fique alerta para possíveis oportunidades.

= Entender contexto atual;

data 19 · 01 · 24

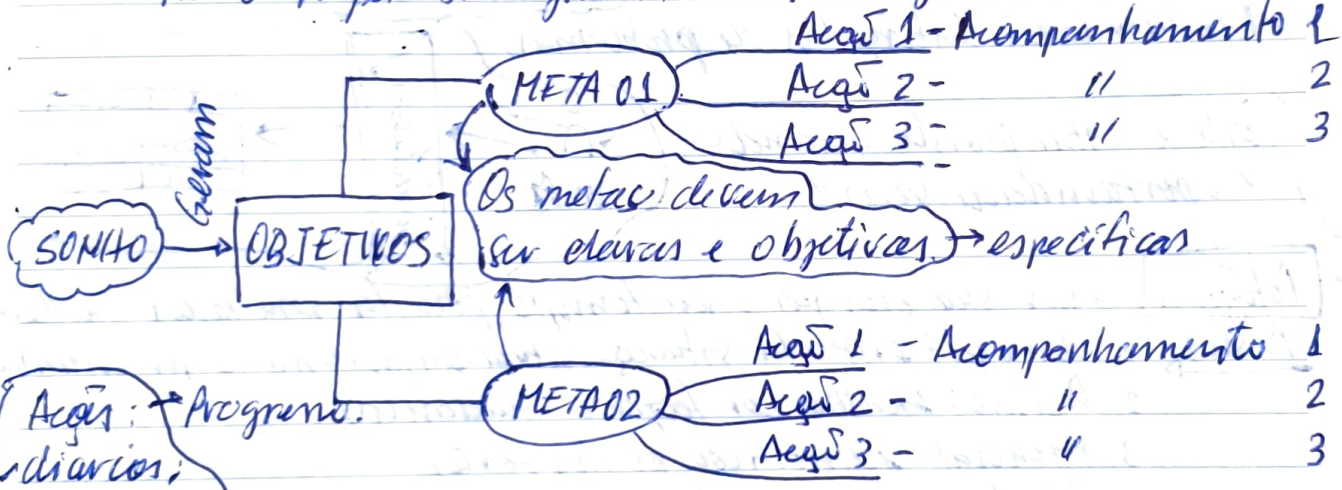
(I) Georgiana Magacho

A02 Definindo Metas e Objetivos

- Planejamento;
- Objetivos e metas (Tornam os sonhos mais palpáveis)

Sonho! (*) Como transformar os seus sonhos em objetivos em algo possível de ser alcançado? TRAÇAR MELHOR ROTA!

- Ferramentas (SMART / OKR)
  - MEMO: Mapa Estratégico de Metas e Objetivos



- Objetivo: resultado que você deseja alcançar, proposito final.
- Metas: quantificação dos objetivos; (Quantificável)
  - Deve ter objetivo e data de conclusão;
- Acompanhamentos: perguntas para saber se as ações estão sendo implementadas;
- Revisar o progreno é essencial para manter o foco;

(O importante é como reagimos a ele)

- Imprevistos: O que determina o progreno é como você reage aos imprevistos
  * Solucionar imprevisto e não paralisar diante dele;
- Adaptabilidade diária;

É importante ter metas, mas é fundamental planejar cuidadosamente cada passo para atingi-las.

data 19 01 24

EXEMPLO PRÁTICO : MEMO

SONHOS

OBJETIVO
Morar no Canadá daqui a 4 anos.

Sonho torna-se cada vez mais claro.

META 01
Falar inglês fluentemente em 3 anos

AÇÕES
1. Matrícula no English
2. Inglês 4 horas/semana
3. Filmes/Series/Músicas em inglês

ACOMPANHAMENTO

META 02
Guardar 14.000$ durante 4 anos

AÇÕES
1. Guardar 400$/mês
2. Reduzir gastos/mês com fast food
3. Aumentar renda/mês

ACOMPA... / NHAMENTO

Acompanhamento:

1. Quando fazer?
   Data __/__/__
2. Quais dias e horarios?
   Estou conseguindo realizar?
3. Estou priorizando filmes/series músicas em inglês?

1. Estou conseguindo guardar mensalmente?
2. Preciso comer fast food às sextas, sábados e domingos?
3. Neste mês consegui aumentar minha renda.

data 19 · 01 · 24
S T Q Q X S D

A03 O quanto você está disposto a investir em seus objetivos?
- Permita-se sentir frustrações;
- Mudar o foco para o que podemos controlar;
- Frustração dure no máximo 30s; (Conte até 30) (Tudo é passageiro)
- Tudo tem solução;
  * Qual a solução ~~que~~ posso aplicar neste problema?

- Tenha sempre um plano B;

"O que importa não é o que acontece, mas como você reage."

3 dicas para lidar com imprevistos

① Esteja pronto (Antecedências)
- Acompanhamento das ações

② Gaste o menor tempo possível pensando no problema. — Foco na solução

③ Parta para ação em prol da solução

Framework Imprevistos

- Visualizar nossos planos de forma organizada nos ajuda a manter o foco a longo prazo.
- GPS: Gestão e Planejamento do Sucesso.
  - seus objetivos e metas
  - barreiras de cada objetivo e estratégia para quebrá-las
  - imprevistos e seus planos de contenção
* Visualizar os planos dando resultado.

A04 Como garantir a execução do seu plano
→ Luciana Bicas
- Revisões diárias e semanais; (Clareza e flexibilidade)
- Recalcular rota;
* O tempo para planejar deve ser planejado
- Separar um tempo de revisão na agenda,

- FEITO
- EXECUTADO

(Planejamento Intencional)

- A coisa certa na hora certa;
- Revisão diária: Ontem = Ficou algo pendente?
  Hoje = Qual a prioridade?
  Amanhã = Terá alguma prioridade?
- Lista de tarefas deve estar visível; (Sempre atualizar)
- Revisão geral antes de dormir;

Domingo: planejamento Semanal

*) Alarme para todo dia fazer a revisão diária;
- Defina 3/5 tarefas mais importantes para fazer no próximo dia;

* Revisão Semanal / Balanço Geral: revisar tarefas e compromissos da semana.
  = Toda semana, no mesmo horário. (1h)
  Readequar conforme necessário.

PONTOS
- Revisar a caixa de email
- Revisar projetos
- Verificar pendências
- Definir próximos ações
  - Planejar semana seguinte;

* Revisitar os conteúdos salvos para saber se vale a pena tê-los

Rápido ou devagar o importante é não parar!

Compromissos com objetivos
Prioridades atuais

O que não se mede, não se gerencia.
O que não se gerencia, não pode ser melhorado.

Pollyanna Mantovanello

AOS Revisar Objetivos para atingir mais
- Revisar metas e objetivos de forma contínua;
- Medir e (Revisar) → Diária / Semanal / Mensal / Trimestral / Indicadores

* Marque a revisão do seu plano de ação.
= Defina a frequência e reserve 1h para fazer.

data 14 · 01 · 24

S T Q Q X S D

ETAPAS
1. Se você alcançou o objetivo. (Analisar o seu progresso)
2. Se houve erros. (Analisar as falhas)
3. Se você está no caminho certo. (Como você se sente?)
4. O ritmo do seu progresso. (Celebrar pequenas conquistas)

- Princípio do progresso:
  - Fracionar problemas. Gerar pequenos sucessos;

- Escolha o momento certo;
- Você merece a recompensa;
- Celebre sempre;

Pequenos ajustes para se manter focado

* Framework: Ritual/diário das vitórias;
  - Anote 3 vitórias do dia;
  - Insira as recompensas para celebrar;

* Você se torna o que você constrói;

* Crescimento Sustentável!